



Le Tai-chi

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Cette gymnastique énergétique globale se décline en plusieurs styles : certaines écoles visent surtout la prise de conscience de soi par une approche intérieure, tandis que d'autres favorisent les techniques de combat. La plupart des écoles ont toutefois abandonné leur intention martiale au profit du développement de la souplesse et de l'éveil du Qi.

Les grands principes

En tai-chi, il est primordial d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang. Cette pratique met également l'accent sur la respiration qui doit être lente, profonde et régulière. Au fur et à mesure de la pratique, l'individu devra coordonner sa respiration avec l'exécution des mouvements.

Quelques vidéos pour vous initiez !

<https://www.meditationpourtous.com/les-8-tresors/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xCKWKxfhESk>

<https://www.dailymotion.com/video/x314jnv>